

health TALK

OTOÑO 2008



UNA PUBLICACIÓN SÓLO PARA USTED



UnitedHealthcare®

A UnitedHealth Group Company

TURN OVER FOR ENGLISH!



¿necesidades especiales?

UnitedHealthcare ahora está inscribiendo niños con necesidades médicas especiales. Para obtener más información, llámenos al 401-732-7119.

ACERCA DE SU PLAN

respondemos

QUEREMOS QUE RECIBA LA ATENCIÓN CORRECTA

Deseamos que reciba la mejor atención posible. Una forma de saber si está obteniendo la mejor atención es mediante el uso de un indicador llamado HEDIS®. HEDIS es la sigla de Healthcare Effectiveness Data and Information Set (Conjunto de datos e información sobre seguro de salud). HEDIS compara muchos tipos diferentes de atención.

Nuestra información más actualizada nos indica que más de nuestros miembros adultos obtienen los siguientes tipos de atención:

- servicios médicos preventivos y ambulatorios
- exámenes de rutina
- exámenes de detección de cáncer cervical
- medicamentos para el asma
- seguimiento después de hospitalizaciones de salud mental

Esta información también nos indica que la mayoría de nuestros niños miembros obtienen:

- seis o más visitas preventivas
- vacunas
- visitas a su médico de atención primaria
- visitas de control preventivo
- los medicamentos correctos
- atención de seguimiento de medicamentos



¿DESEA RESULTADOS? Para obtener un completo conjunto de nuestros resultados según el HEDIS, llame a Servicios a los miembros al 800-587-5187 (TTY 800-587-5188) o visite nuestro sitio web, www.uhmedicaid.com/rhodeisland.



protección contra el VIH

PROTÉJASE CONTRA EL SIDA

El VIH es el virus que causa el SIDA. Para el VIH no existe curación, no obstante una combinación de medicamentos llamada “coctel” ha ayudado a los pacientes a tener vidas más sanas. Hacer ejercicio, comer una dieta saludable, descansar mucho y aplicarse vacunas como la vacuna contra la gripe también pueden ayudar. Sin embargo, aún puede contagiar a otra persona con el virus, de manera que es importante ser responsable y honesto.

El VIH se propaga a través de los líquidos corporales como la sangre y el semen. Se propaga más a menudo a través de las relaciones sexuales y por agujas usadas. La madre puede contagiar con el virus a su bebé al dar a luz o amamantarlo, pero el médico puede ayudarla a que esto no suceda. El VIH no se propaga al compartir alimentos, tomarse de las manos, compartir cuartos de baño.

Para proteger su salud, use siempre un preservativo cuando tenga relaciones sexuales. Tenga relaciones sexuales sólo con una pareja y hágase exámenes para detectar enfermedades de transmisión sexual. No use drogas ilegales ni comparta los suministros médicos o las máquinas de afeitar.

HÁGASE EXÁMENES para proteger a las personas que ama. La prueba del VIH es un beneficio cubierto. Pida a su médico que le haga una prueba, o llame a su plan de salud para averiguar dónde se puede realizar una prueba.

PR

P ¿Qué sucede si mi bebé tiene una infección en los oídos?

R Las infecciones en los oídos suceden a muchos niños pequeños y pueden ser muy molestas. La buena noticia es que por lo general estas infecciones se curan por sí solas y la mayoría de niños deja de padecerlas alrededor de los 5 ó 6 años. Los bebés con infección de oídos podrían tirar de sus orejas, llorar más, tener problemas para dormir, estar molestos o tener fiebre. Llame a su médico si su bebé muestra estas señales durante más de un día, o si observa salida de sangre o pus de los oídos del bebé. Los médicos pueden recetar medicamentos si su bebé padece de demasiadas infecciones en los oídos. Para niños sanos y mayores, los médicos pueden esperar y observar si la infección se resuelve por sí sola.

combata LA gripe



VACÚNESE ESTE AÑO

Este invierno, usted no quiere contagiarse de gripe. Como mínimo, la gripe puede hacerlo sentirse mal. Además, puede producirle complicaciones graves. Protéjase usted mismo vacunándose contra la gripe cada año. La vacuna está disponible en inyección y en atomizador nasal. Se recomienda para toda la gente. Las vacunas contra la gripe son aún más importantes para las personas que tienen mayor riesgo de complicaciones, entre ellas:

- adultos mayores de 50 años de edad
- niños de 6 meses hasta 5 años de edad
- mujeres embarazadas o que están planeando quedar embarazadas
- personas con enfermedades crónicas como asma, diabetes o cardiopatías
- personas que viven con estos tipos de personas o que están a cargo de sus cuidados



LO MEJOR QUE PUEDE HACER Pedir a su médico la vacuna contra la gripe. Las vacunas contra la gripe son GRATIS para los miembros de plan de salud.



Cuidado del Corazón

CÓMO VIVIR CON CARDIOPATÍA

Tener un infarto de miocardio o sufrir de cardiopatía cambia su vida. Sin embargo, usted puede controlar estos cambios así como su salud. A continuación se mencionan algunas cosas que pueden marcar una gran diferencia.

RECUPERACIÓN

- Descanse bastante, pero comience a moverse para ejercitar su corazón.
- Marque su propio ritmo. Está bien que haga las cosas más lentamente. Descanse cuando se sienta cansado.
- Tome los medicamentos recetados.
- Llame a su médico si tiene preguntas o se siente mal.

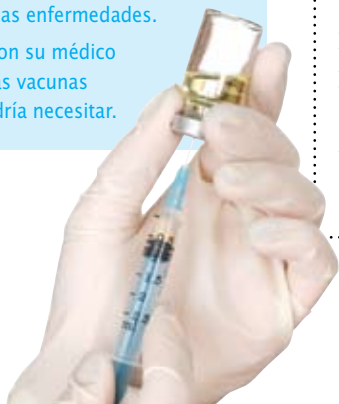


5 RAZONES POR QUÉ LOS ADULTOS TAMBIÉN NECESITAN VACUNARSE

Muchas de las vacunas que recibió cuando niño le protegerán toda la vida. No obstante, aún necesita algunas vacunas cuando es adulto porque:

- 1 Algunas vacunas dejan de actuar con el paso del tiempo—necesita **REFUERZOS**.
- 2 Algunas vacunas **NUEVAS** no estaban disponibles cuando usted era un niño.
- 3 Usted podría haber **PERDIDO** algunas vacunas.
- 4 A medida que **ENVEJECE**, algunas enfermedades son más peligrosas.
- 5 **SU ESTILO DE VIDA** podría ponerlo en riesgo de contraer algunas enfermedades.

Hable con su médico sobre las vacunas que podría necesitar.



EJERCICIO

- Camine cada día o haga al menos 30 minutos de actividad física. Si no puede hacerlo, divida su actividad física en tres periodos de 10 minutos cada uno.
- Haga ejercicios de calentamiento y de enfriamiento durante 10 minutos, al hacer ejercicio.
- Haga diferentes tipos de ejercicio, como montar bicicleta o levantar pesas.
- Pregunte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

DIETA

- Coma pescados ricos en ácidos grasos omega 3 como salmón, trucha y arenque al menos dos veces por semana.
- Coma menos carne.
- Añada más porciones de verduras.
- Bocadillos de fruta fresca.



Otros cambios en el estilo de vida también pueden ayudar. Usted puede evitar tener otro infarto de miocardio. También puede retrasar la evolución de la cardio-patía. Deje de fumar. Participe en un programa de rehabilitación cardíaca. Hable con alguna persona si se siente deprimido. Controle su estrés. También puede practicar la meditación, técnicas de yoga o hablar con un experto.



HABLE CON SU MÉDICO sobre los factores de riesgo de la cardiopatía. Si está en riesgo, cuide hoy de su corazón.

▼ ACERCA DE SU PLAN



llamada

NUESTRO EQUIPO DE RHODE ISLAND

Beth Driscoll: 732-7148, Monica Tavares: 732-7120

SERVICIOS A MIEMBROS DE UNITEDHEALTHCARE

800-587-5187 (TTY 800-587-5188)

Atendemos las 24 horas del día, los siete días de la semana.

Servicios a los miembros puede responder preguntas acerca de:

- cómo cambiar su médico de atención primaria.
- cómo solicitar un intérprete.
- cómo organizar el transporte para las visitas médicas.
- cómo presentar una apelación o una queja.
- sus derechos a una audiencia imparcial del Departamento de Servicios Humanos.
- la solicitud de una nueva tarjeta de identificación o un Directorio de proveedores.

También puede obtener información y materiales para miembros en nuestro sitio Web en www.uhmedicaid.com/rhodeisland.

UNITED BEHAVIORAL HEALTH

800-435-7486 (TTY 800-496-7914)

www.liveandworkwell.com

Llame para obtener información acerca de tratamientos para el abuso de sustancias y salud mental.

INFORMACIÓN DE RITE CARE DE RHODE ISLAND

401-462-5300, inglés y español (TTY 401-462-3363)

TRY-TO-STOP TOBACCO RESOURCE CENTER

800-TRY-TO-STOP (800-879-8678)

(TTY 800-833-1477) www.trytostop.org

ACTUALIZACIONES

de proveedores

INCORPORACION

CRANSTON

Michael J. Martino, P.A.

ELIMINACION

Tarek W. Wehbe, M.D.



▼ PREVENCIÓN



club DE ADOLESCENTES

VACUNAS PARA ADOLESCENTES

¿Tiene algún estudiante de 11-17 años o de secundaria? Si lo tiene, podría ser el momento de llevarlo a consulta para que reciba otra serie de vacunas. Algunas vacunas aplicadas a los bebés desaparecen con el tiempo y es necesario aplicarlas de nuevo. Algunas vacunas no estaban disponibles cuando los adolescentes de hoy eran bebés. Algunas vacunas vienen ahora con nuevas recomendaciones. Otras vacunas son especialmente para los adolescentes.

VACUNAS PARA LA MAYORÍA DE LOS ADOLESCENTES

La mayoría de los adolescentes necesitarán estas vacunas cuando cumplan 11 ó 12 años de edad.

- Difteria, Tétano, Tosferina [Pertussis] (DTap)
- Vacuna contra el virus de papiloma humano (VPH)
- Contra la enfermedad meningocócica (Vacuna MCV4)

VACUNAS PARA LOS ADOLESCENTES EN ALTO RIESGO

Los adolescentes en alto riesgo de sufrir ciertas enfermedades o complicaciones podrían necesitar estas vacunas. Pregúntele al médico de su hijo sobre ellas.

- Antineumocócica (PCV)
- Contra la gripe (anualmente)
- Contra la Hepatitis A

PONGA AL DÍA LAS VACUNAS DE LOS ADOLESCENTES

Su hijo debería haber completado estas series de vacunas previamente. Si no es así, debe recibir ahora las siguientes vacunas.

- Contra la hepatitis B (HepB)
- Poliovirus (IPV)
- Sarampión, Paperas y Rubeola (MMR)
- Varicela



LLEVE LA CUENTA Pregunte al médico de su adolescente sobre las vacunas que necesita. Fotocopie los registros de vacunación de su hijo(a) para que pueda entregarlos en las escuelas, campamentos de verano, programas deportivos o nuevos médicos que lo necesiten.

CENTROS DE ATENCIÓN de urgencia

CUÁNDO UTILIZARLOS

Por lo general, las personas creen que deben acudir a una sala de emergencias (ER) cuando están enfermas o heridas, ya que piensan que es rápido. También pueden pensar que es el único lugar que atiende las 24 horas del día. Sin embargo, eso no es cierto. La ER no es el mejor lugar para casos menos graves. No es tan rápido como podría esperarse; posiblemente tenga que esperar de cuatro a seis horas para ser atendido.

Para casos menos graves, llame a su médico. Pregunte si lo puede atender ese mismo día o al día siguiente. Pregunte cómo puede tratar sus síntomas en su casa. Si necesita atención médica y no es posible que un médico lo atienda dentro de poco tiempo, puede visitar un centro de atención de urgencia. Algunas razones para visitar un centro de atención de urgencia incluyen:

- dolores de oído
- erupciones en la piel
- cortaduras menores en las que el sangrado está controlado
- resfriados, tos y dolor de garganta
- la mayoría de las fiebres (si se presentan convulsiones o una fiebre muy elevada en un niño, visite la ER)
- esguinces

Si no está seguro de que sea una emergencia, llame a su médico de atención primaria.

► **CONSULTE EN EL INTERIOR UNA LISTA DE CENTROS DE ATENCIÓN DE URGENCIA.**



CENTROS DE ATENCIÓN de urgencia

en Rhode Island



GUARDE ESTA LISTA PARA CUANDO LA NECESITE.

BLOCK ISLAND

BLOCK ISLAND HEALTH SERVICE

6 Payne Road
401-466-2974

BRISTOL

MEDICAL ASSOCIATES OF BRISTOL

1180 Hope Street
401-253-8900

CENTRAL FALLS

URGENT CARE GROUP

1000 Broad Street
401-726-1800

COVENTRY

PAWTUCKET VALLEY MEDICAL
AND SURGICAL SERVICES

982 Tiogue Avenue
401-821-6800

CRANSTON

CRANSTON MEDICAL

495 Atwood Avenue
401-943-4540

GARDEN CITY TREATMENT CENTER

1150 Reservoir Avenue
401-946-2400

MIDLAND MEDICAL

1312 Oaklawn Avenue
401-463-3380

CUMBERLAND

URGENT MEDICAL CARE

2140 Mendon Road
401-475-3000

EAST PROVIDENCE

EAST PROVIDENCE MEDICAL CENTER

525 Taunton Avenue
401-438-3170

GREENVILLE

APPLE VALLEY TREATMENT CENTER

466 Putnam Pike
401-949-2010

JOHNSTON

ATMED TREATMENT CENTER

1526 Atwood Avenue, Suite 100
401-273-9400

LINCOLN

LINCOLN URGENT CARE

2 Wake Robin Road, Unit 106
401-333-9595

MIDDLETOWN

FAMILY MEDICENTER

700 Aquidneck Avenue
401-847-0519

NEWPORT COUNTY MEDICAL
TREATMENT OFFICE

67 Valley Road
401-847-4950

NARRAGANSETT

SOUTH COUNTY WALK-IN PRIMARY CARE

360 Kingstown, Suite 104
401-789-1086

NORTH KINGSTOWN

NORTH KINGSTOWN TREATMENT CENTER

7260 Post Road
401-884-1060

NORTH PROVIDENCE

NORTH PROVIDENCE MEDICAL SERVICE

1637 Mineral Spring Avenue, Suite 115
401-353-1012

NORTH SMITHFIELD

PARK SQUARE URGENT CARE

65 Eddie Dowling Highway
401-597-5353

PAWTUCKET

ARMISTICE URGENT CARE

209 Armistice Boulevard
401-725-4100

URGENT CARE CENTER PAWTUCKET

100 Smithfield Avenue
401-725-8600

SMITHFIELD

URGENT MEDICAL CARE

400 E. Putnam Pike
401-232-7001

WARWICK

STATCARE WALK-IN

400 Bald Hill Road, Suite 511
401-737-4420

WARWICK MEDICAL WALK-IN ROOM

1131 Warwick Avenue
401-785-9333

WESTERLY

WESTERLY URGENT CARE CENTER

77 Franklin Street
401-596-6464

WOONSOCKET

WOONSOCKET URGENT CARE

25 John Cummings Way
401-235-7310